

# Ajedrez, jaque mate a las inseguridades

Este deporte, que trabaja el cerebro, se ha revelado como la mejor manera de trabajar la mente con niños y mayores



El ajedrez es el mejor deporte para la mente de niños y mayores.

Obra milagros a la hora de amueblar las cabezas de los más pequeños, les ayuda a superar sus miedos y su timidez y les hace sentirse seguros de sí mismo. Integra socialmente a niños con TDAH o asperger, ayuda a que los mayores conserven la memoria y

trabajen la concentración, sociabiliza a personas que se han separado del camino como los presos... el ajedrez ofrece múltiples ventajas a quienes lo practican y mantiene engrasado el músculo más importante del cuerpo: el cerebro. ¿Lo han probado ya?

M.A.C  
FOTOS: Jesús Betancort

■ «El ajedrez es un juego que se desarrolla sobre un tablero y que enfrenta a dos personas. Cada jugador cuenta con dieciséis piezas que puede desplazar, respetando

ciertas reglas, sobre el tablero que está dividido en sesenta y cuatro casilleros, conocidos como escaques. Dichas piezas son un rey, una reina, dos torres, dos caballos, dos alfiles y ocho peones. El objetivo es llegar a derrocar al rey del rival, para lo cual es posible capturar a

las diversas piezas del contrario». Ésa es la definición del ajedrez, un deporte en el que se ejercita el órgano más importante del cuerpo: el cerebro. Justo por eso se considera que su práctica es fundamental desde la más tierna infancia, tanto como para plantearse su in-

clusión como asignatura o, al menos, su encarecida recomendación entre los más jóvenes. De hecho son muchas las comunidades autónomas españolas que ya tienen claro que poner el ajedrez al servicio de la educación no sólo tiene como resultado el desarrollo entre los niños del arte de pensar sino también cultivar valores. Dada sus propiedades es un escenario ideal a través del cual el maestro puede continuar la sana construcción del mundo interno de los niños.

Cristina Escobar es la delegada insular de Ajedrez en Lanzarote, tanto ella como Miguel Ángel García, profesor de iniciación al ajedrez y Antonio Vera Martín, profesor de aprendizaje, avanzado o tecnificación de este deporte en la isla, lo tienen claro. «El ajedrez ayuda a los niños a adquirir hábitos de disciplina y concentración y, por eso, nos parece que es muy recomendable para los alumnos, sobre

“**Son muchas las comunidades autónomas españolas que ya tienen claro que poner el ajedrez al servicio de la educación no sólo tiene como resultado el desarrollo entre los niños del arte de pensar sino también cultivar valores**”



Este juego sirve para que los niños adquieran seguridad en sí mismos.

todo para los que pasan de Infantil a Primaria porque ya no son niños que pueden estar jugando todo el día, al contrario, es el momento de que adquieran hábitos de estudio y un cierto grado de responsabilidad», asegura Escobar. «La práctica habitual de esta disciplina hace que los niños adquieran hábitos muy positivos: respeto, capacidad de estar en silencio, concentración y compañerismo, sobre todo. Los jugadores de ajedrez se apoyan mucho y se corrigen unos a otros, siempre para mejorar porque esa es la única manera que tienen los ajedrecistas de no fallar la próxima vez, anotando sus fallos para no repetirlos. Este deporte les ayuda

a madurar».

Aunque depende un poco de cada persona, «desde los cuatro años se puede empezar a practicar este deporte», asegura Miguel Ángel. «De hecho, se conocen numerosos grandes ajedrecistas que comenzaron a jugar al ajedrez a esa edad. Es un arte individual, aunque se pueda practicar en equipo, que exige mucha práctica y responsabilidad. Llama mucho la atención ver una partida entre niños y darse cuenta de que, cuando termina, ninguno de los dos se levanta y se marcha como ocurre entre otros deportes. Se quedan sentados, repasando la partida, una y otra vez,



EXISTEN LOS CROSSOVERS Y EXISTE EL  
**CROSSOVER**



**NISSAN QASHQAI**

**YOU+NISSAN**  
NUESTRO COMPROMISO. TU EXPERIENCIA.

Descubre en detalle el programa Promesa Cliente en [nissan.es/promesacliente](http://nissan.es/promesacliente) o en nuestra red oficial de concesionarios

**MACHER MOTOR**

Ctra. San Bartolomé, Km. 1,6 - 35500 Arrecife, Lanzarote - Tel. 928 844 110

C/ Aloe, SN - Pol. Ind. Risco Prieto - 35600 Pto. del Rosario, Fuerteventura - Tel. 928 858 177

[www.machermotor.es](http://www.machermotor.es)

Consumo mixto: 3,8 - 6 l/100km. Emisiones de CO<sub>2</sub>: 99 - 138 g/km.



El ajedrez define la personalidad de los pequeños.



hasta tener claros todos los fallos que han tenido».

Se puede afirmar que el ajedrez, en líneas generales, es un deporte que 'engancha', hasta el punto que más del 65 por ciento de los niños que se inscriben a algún club o taller para probar, se quedan. «Depende mucho de la edad. Es verdad que hay veces que se apuntan, cuando llegan a la pubertad lo dejan, y luego regresan, a veces sólo como afición, pero es raro que lo dejen del todo», señalan.

En el caso de Lanzarote muchos se han inscrito a las clases después de asistir al taller estival que se organizó este año.

Los profesores aseguran que ayuda mucho a mejorar la personalidad. «Los niños tímidos cogen mucha confianza en sí mismos, y al revés, lo que llegan sobrados, aprenden a bajar la cabeza si es preciso», apuntan. «Pone a todo el mundo en su justo lugar, da seguridad, estabilidad y equilibra».

#### Sin discriminación por sexos

Hasta ahora lo habitual es que en las aulas de ajedrez hubiera más niños que niñas pero este año, por primera vez, la situación es al re-

“Los profesores aseguran que ayuda mucho a mejorar la personalidad. «Los niños tímidos cogen mucha confianza en sí mismos, y al revés, lo que llegan sobrados, aprenden a bajar la cabeza si es preciso», apuntan”

vés: en las aulas de la isla el número de niñas es mayor cada año. «En muchos casos son niñas que empiezan tanteando el terreno, para saber si les va a gustar, y descubren que sí, que les gustan, y se pueden realizar porque son ellas y solo ellas las que destacan», explica.

De momento, uno de las carencias a las que se enfrentan es la falta de profesorado. De hecho, este año, después de años solicitándolo, por fin se van a poder impartir clases de ajedrez en Arrieta. «Hay muy pocos profesores con formación adecuada en la isla, muchas veces porque el trabajo los lleva a otros lugares y se acaban por marchar. Hay que tener en cuenta que esto lo hacemos al

margen de nuestro trabajo», señala.

#### Ayudas precisas

Pero el ajedrez no es sólo recomendable para los niños en general, es especialmente apropiado para aquellos que sufren TDAH o asperger, niños muy inquietos y con dificultades para concentrarse que encuentran en la práctica de este deporte la horma de su zapato. En estos casos, es preciso que el alumnado de cada clase sea muy reducido y, sobre todo, son necesarias las subvenciones públicas. «Nosotros realizamos una serie de clases que dependen directamente de Bienestar Social, es decir de subvenciones públicas, y debe ser así porque sino para nosotros sería inviable poder hacerlo», señala Cristina Escobar, asegurando que, aún así, esta subvención, que sólo cubre una parte de la actividad, debería ser mayor. «Tanto en el caso de niños con TDAH, como en el de los mayores que a través del ajedrez trabajan la concentración e incluso en el caso de los presos de Tahíche, el efecto que tiene sobre ellos el ajedrez es evidente y palpable. Beneficia a sus condiciones mentales, a su memoria, a su concentración y a su actividad mental y les ayuda a mejorar en todos los sentidos».

“El ajedrez no es sólo recomendable para los niños en general, es especialmente apropiado para aquellos que sufren TDAH o asperger, niños muy inquietos y con dificultades para concentrarse que encuentran en la práctica de este deporte la horma de su zapato”



Los responsables del Centro Insular hacen una gran labor.

«Las ayudas son imprescindibles y necesitamos más aún. El año pasado se terminó el curso con ocho niños con TDAH, uno con TDAH combinado con asperger, en un aula... eso es una barbaridad y exige un esfuerzo impresionante al profesor porque no son niños con una actividad convencional, sino mucho más elevada. El ratio adecuado de alumnos por clase, en

estos casos, no debería ser superior a cuatro», señalan. «Necesitamos muchos apoyos para poder dar un buen servicio. El caso es que está funcionando muy bien y los padres están muy agradecidos, pero las condiciones se deben mejorar y los resultados serán aún menores».

Estos niños no suelen competir, aunque en algunos casos incluso podrían llegar a hacerlo, pero los

beneficios son notables. «Muchos padres no pueden creérselo cuando ven a sus hijos sentados y tranquilos durante más de una hora, sin alterar el orden de la clase y totalmente integrados en ella», asegura Escobar.

De hecho, ya se han realizado estudios al respecto que determi-



## CASA DE LA CULTURA

### HORARIO / TIMETABLE

**Lunes a Viernes (Monday to Friday) 9:00 - 14:00 h / 17:00 - 21:00 h**

**Sábados (Saturdays) 10:00 - 14:00 h / 17:00 - 21:00 h**

**Domingos (Sundays) 10:00 - 14:00 h**

**Festivos: Cerrado / Holidays: Closed**

**Tif: 928 84 79 78 Avda. de la Marina nº 7 - Arrecife**



nan cuáles son los beneficios concretos del ajedrez para los niños con Trastorno del déficit de atención:

1. Mejora la hiperactividad, impulsividad e inatención.
2. Genera hábitos. Por ejemplo, sentarse con regularidad a hacer los deberes.
3. Entrena en la toma de decisiones que posteriormente se necesitan en el día a día.
4. Mejora las competencias cognitivas y sociales: adaptarse a la realidad, resolver problemas, facilita la relación social con otros jugadores...
5. Mejora la autoestima y la tolerancia a la frustración.
6. Mejora la memoria visual, la organización y el trabajo.

### Ajedrez para mayores

No son los únicos beneficiados, también para los más mayores resulta una actividad altamente recomendable. El ajedrez, en efecto, activa la memoria y estimula la capacidad cognitiva, al tiempo que evita el deterioro del cerebro que también es un músculo. De hecho, un estudio del doctor Robert Freidland publicado en «The New England Journal of Medicine» aseguraba que los mayores de 75 años que habían practicado actividades como el ajedrez estaban mucho mejor preparados para luchar contra el alzheimer, la demencia y otras enfermedades mentales. Por el contrario, aquellos que rara vez se entretenían con juegos de tablero eran mucho más propensos y tenían cerebros que envejecían más rápido.

En Arrecife se imparten clases gratuitas los lunes en la Sociedad Democracia, de 17:00 a 19:00 horas y los jueves se van a jugar todos los alumnos al Club. «El ajedrez es muy recomendable para las personas mayores y muchos van por recomendación médica», señala Cristina. «Tenemos un alumno francés que empezó a venir por hacer algo con su tiempo y ahora prácticamente puede impartir él las clases. Es francamente bueno y ha traído a



El juego potencia la toma de decisiones y mejora las competencias cognitivas y sociales.

otros amigos para que aprendan».

### Clases en Tahíche

Los beneficios del ajedrez se hacen evidentes en múltiples campos y también en el caso de las clases que se imparten en el Centro Penitenciario de Tahíche, cuyos resultados no han tardado en hacerse visibles. «El principal problema al que nos enfrentamos en este caso es el gran abanico social que tenemos en una prisión, desde personas con problemas de drogadicción, con problemas de comportamiento, analfabetos, gente con cultura, carrera y trayectoria profesional... lo que hemos visto es el resultado del trabajo realizado», señala. «Es una de las actividades que más presos reclaman y una de las más solicitadas. El año pasado comenzaron en noviembre doce alumnos y terminamos con más de cuarenta y haciendo varios torneos por módulos, en Tahíche hay ocho, con gran éxito», asegura Miguel Ángel. «Muchos de los presos más peligrosos del centro, la única actividad en la que han decidido salir de sus celdas ha sido precisamente el ajedrez».

En cuanto a los beneficios, el primero que destaca Miguel Ángel

es la tranquilidad que les aporta. «Jamás ha habido ninguna queja durante las clases, ni los torneos. Se sientan, escuchan la clase y aprenden», explica. «Es cierto que no son clases normales. Cambiamos bastante el enfoque para ellos porque lo prioritario es interesarles, atraer su atención y, justo por eso, comenzamos por ponerles grandes torneos, partidas míticas de grandes maestros... el objetivo es que a ellos les parezca algo muy atractivo y, a partir de ahí, interesarles. Y se consigue. Se pueden pasar jugando horas y horas. De hecho, uno de los materiales que más se solicita en todos los módulos son los tableros de ajedrez».

Miguel Ángel cuenta el caso de un alumno totalmente rehabilitado, desenganchado e integrado socialmente gracias al ajedrez. «De verdad, puede parecer exagerado, pero logra milagros», señalan.

Si es bueno para adultos, niños, mayores y personas privadas de libertad y que pueden llegar a ser problemáticas, si ayuda a pensar, a organizarse, a concentrarse y a superar problemas... habrá que plantear probarlo. En Lanzarote tienen una buena oportunidad de hacerlo.